

令和7年度
2月 献立表

(給食目標) 日本型の食生活を見直そう

日野市立大坂上中学校

日	献立名		主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	2群	3群	体の調子を整える 4群	熱や力の元になる 5群	6群	
2月	スパゲティベスカトーレ <small>世界の料理給食☆イタリア☆</small>	○	レモンバジルチキン ミラノ風ミネストローネ カフェラテパンナコッタ	ベーコン いか えび 鶏肉 ゼラチン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ レモン キャベツ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米	オリーブ油 油 バター	897 kcal 44.8 g
3火	いわしのかば焼き丼	○	青のり大豆 鶏ごぼう汁 りんご	いわし 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 こんにゃく	油	838 kcal 37.0 g
4水	春の香ごはん	○	白身魚の甘酢じょうゆがけ 沢煮椀 春雨ゆで野菜	油揚げ さわら 豚肉	牛乳 塩昆布 しらす	菜の花 せり にんじん こまつな	しょうが ねぎ 干し椎茸 だいこん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぶん はるさめ	油 ごま ごま油	813 kcal 35.4 g
5木	クロックムッシュ	○	チリコンカン レモンドレッシングサラダ	ハム いんげんまめ 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン レモン	食パン 小麦粉	油 バター オリーブ油	811 kcal 35.2 g
6金	カツカレーライス	乳酸菌飲料	昆布入りキャベツサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 卵	ジョア 塩昆布 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリ キャベツ きゅうり パイン缶 ホールコーン 黄桃缶	米 砂糖 小麦粉 パン粉 はちみつ	油 バター	883 kcal 30.5 g
9月	ごはん ちりめんレモン ふりかけ	○	豆腐のカレー煮 千草焼き	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 粉かつお	牛乳 ちりめんじやこ	にんじん こまつな 絹さや	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 レモン	米 砂糖 でんぶん	油 ごま	794 kcal 38.9 g
10火	麦ごはん <small>世界の料理給食☆韓国☆</small>	○	チーズタッカルビ 東光寺たくあん入りナマル スンドゥブ風スープ しらぬい	鶏肉 みそ 豚肉 あさり 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ 干し椎茸 きゅうり 東光寺たくあん もやし はくさいキムチ しらぬい	米 麦 砂糖 トック でんぶん	油 ごま油 ごま	822 kcal 36.5 g
12木	サンマー麺	○	じゃがチーズもち 青菜のにんにく炒め	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし ホールコーン 干し椎茸	中華めん でんぶん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油	777 kcal 32.7 g
13金	ガーリックトースト	○	クリームシチュー 揚げごぼうサラダ みかん	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり みかん	食パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 砂糖	バター 油 ごま油 練りごま ごま	835 kcal 28.5 g
16月	スパゲティあけぼのソース	○	ポテトスープ チョコブラウニー	ベーコン えび ウィンナー	牛乳 生クリーム	トマト にんじん	にんにく 玉葱 セロリ えのきたけ マッシュルーム キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 チョコレート	油 バター アーモンド	833 kcal 28.2 g
17火	たこ飯 <small>郷土料理「熊本県」</small>	○	大根の南蛮漬け タイピーエン ねったんぽ	たこ 豚肉 えび いか かまぼこ うずら卵 きな粉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ごぼう だいこん きゅうり にんにく 干し椎茸 キャベツ ねぎ	米 砂糖 緑豆はるさめ さつまいも 上新粉 白玉粉	ごま油 油	792 kcal 31.9 g
18水	トマトとレンコンの 彩りガパオライス	○	黒糖アーモンド わかたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	ビーマン 赤ビーマン トマト にんじん	にんにく しょうが 玉葱 れんこん えのきたけ ねぎ	米 黒砂糖 でんぶん	油 アーモンド ごま油	832 kcal 35.7 g
19木	ピザドッグ	○	トマトと卵のスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ	まぐろ油漬 ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ビーマン トマト にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	コッペパン でんぶん じゃがいも 砂糖	油	734 kcal 34.7 g
20金	十和田バラ焼き丼 <small>郷土料理「青森県」</small>	○	小松菜と切干大根のかわりあえ 白菜の味噌汁 りんご	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にら こまつな にんじん こねぎ	りんご にんにく しょうが 玉葱 もやし 切干大根 はくさい ねぎ	米 はちみつ でんぶん	油 ごま油 ごま	845 kcal 28.4 g
24火	豚角煮の混ぜご飯	○	きひなごじやがいものの塩揚げ サンラータン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 きひなご あおのり	チシゲンサイ にんじん	干し椎茸 たけのこ もやし ねぎ	米 黒砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぶん	ごま油 油	812 kcal 31.9 g
25水	☆☆☆学年末試験のため給食はありません☆☆☆									
26木	もずく丼	○	ししゃもの唐揚げ 根菜と青菜の味噌汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん ビーマン こまつな	玉葱 れんこん ホールコーン しあわせ だいこん ねぎ	米 砂糖 でんぶん さといも	油 ごま油	794 kcal 32.8 g
27金	ハヤシライス	○	パリパリじゃこ入りサラダ りんご	豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじやこ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム だいこん きゅうり りんご	米 小麦粉 砂糖	油 バター マヨネーズ	737 kcal 24.7 g

※ 給食のない日…全学年：25日(水)学年末試験、1年生：3日(火)4日(水)5日(木)スキー教室、2年生：10日(火)校外学習、10組：26日(木)27日(金)劇と音楽の会

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することができますのでご了承ください。

旬の食事

こまつな はくさい

ねぎ ブロッコリー

キャベツ だいこん

ほうれんそう かぶ

さわら きびなご

2日(月)

ミラノ・コルティナ冬季オリンピックが2月6日から開幕します。それにちなんで開催国である「イタリア」料理が登場します。

3日(火)
2月3日の節分にちなんで、羽翼を払うと言われる「いわし」と、「大豆」ができます。

4日(水)
「立春」にちなんで、春の魚「鯉」や、春の食材をちらはめた「春の香ご飯」ができます。

6日(金)
10日から私立高校入試、26日には都立一般入試があります。その応援給食として「力尽き」ができます。試験に勝つように！

9日(月)
2月8日の「針供養」にちなんでやわらかい豆腐を使つたメニューです。

16日(月)
バレンタインデーにちなんだスイートな「ココロブラウニー」ができます。

17日(火)
熊本県の郷土料理「たこ飯」、春雨たっぷりのスープ「タイピーエン」、さつまいもを練りこんでお餅「ねったんぽ」ができます。

18日(水)
今年度の「ひのっこシェフコンテスト」で見事「特別賞」を受賞した、野菜たっぷりの「トマトとレンコンの彩りガパオライス」が登場します。

20日(金)
青森県のご当地グルメ「十和田バラ焼き丼」と特産の「りんご」ができます。

24日(火)
旬の魚「きびなご」とじゃがいもを食べやすいの塩揚げにします。

